

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Pada penelitian ini terdapat 67 sampel dengan rata – rata sampel adalah berjenis kelamin perempuan sebesar 61,19403% dan laki – laki 38,80597% sampel terdiri dari usia 15 tahun sampai dengan 18 tahun.
- b. Kategori indeks massa tubuh sampel terbanyak yaitu pada kategori badan normal yaitu dengan persentase 80,597015% dan yang terendah yaitu pada kategori kurus berat dan gemuk berat dengan persentase 1,4925373%.
- c. Nilai aktivitas fisik pada sampel kategori tertinggi yaitu $3000 < \text{MET} < 6000$ sebesar 52,23880597% dan terendah pada kategori $X > 6000$ sebesar 22,3880597%.
- d. Ukuran lingkar pinggang sampel terbesar pada kategori $64 \leq \text{LP} \leq 70$ yaitu 49,25373134% dan terendah pada kategori $78 \leq \text{LP} \leq 96$ yaitu 16,41791045%.
- e. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan lingkar pinggang pada remaja tingkat di SMA Negeri 76 Jakarta.

V.2 Saran

- a. Bagi peneliti selanjutnya
Disarankan untuk penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian pada rentang usia remaja remaja awal (10-12 tahun), masa remaja tengah (13-15 tahun) untuk menambah literatur tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan lingkar pinggang pada remaja.
- b. Bagi remaja
Disarankan kepada para remaja untuk mengontrol kesehatan yang berdampak pada ukuran lingkar pinggang.

c. Bagi Fisioterapis

Disarankan kepada fisioterapis untuk lebih peduli terhadap ukuran lingkar tubuh remaja Indonesia dengan mengadakan penyuluhan membahas bahaya obesitas sekaligus mengadakan senam rutin atau acara olahraga agar aktivitas fisik para remaja tetap terjaga.